Prévenir les risques professionnels dans les métiers de l'aide à domicile

Ceci est :

- ☐ A. Une déclaration d'impôts sur les revenus
- ☐ B. Un cahier de mots croisés
- ☒ C. Un guide de bonnes pratiques pour les aides à domicile



Édition INRS ED 4198 - ISBN 978-2-7389-1980-9









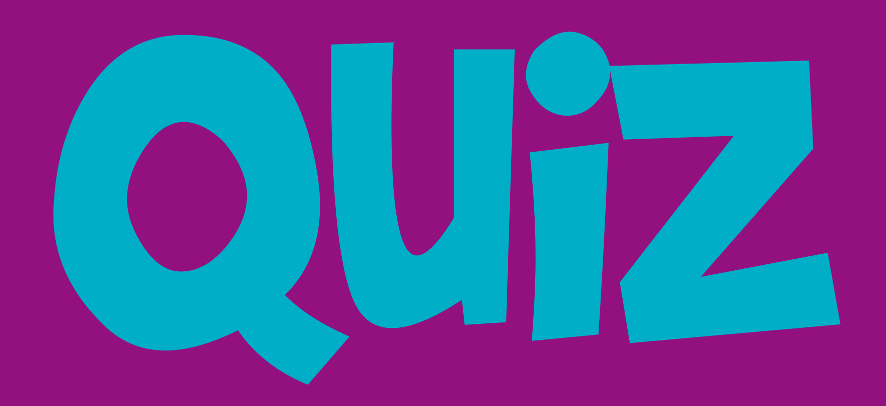

PRÉAMBULE

Du ménage à la préparation des repas, en passant par l'aide aux démarches administratives, l'accompagnement dans la vie sociale, l'aide à domicile apporte son soutien pratique et moral aux personnes qui en ont besoin à leur domicile. Elle intervient auprès de personnes âgées, dépendantes, malades, convalescents, et doit avoir le souci d'une bonne qualité relationnelle.
Avec l'augmentation de l'espérance de vie et le désir affirmé d'une majorité de personnes âgées de pouvoir « vivre et mourir chez elles », le nombre de ces salariés ne cesse de croître.
Ce métier apporte le plus souvent beaucoup de satisfactions aux professionnels qui l'exercent. Néanmoins il les expose au risque d'accidents du travail et de maladies professionnelles davantage que l'ensemble des salariés du régime général.
Dans ce contexte, l'Assurance Maladie Risques Professionnels, le réseau PRÉVENTION, la branche professionnelle et les pouvoirs publics ont élaboré un guide ludique de bonnes pratiques en direction des intervenants de terrain.

Ce guide peut servir :
- pour l'accueil d'un nouvel embauché
- lors de réunions internes sur le thème de la prévention des risques professionnels animées par l'encadrement ou des préventeurs
- pour le renfort des actions de tutorat et de marrainage

Cette liste n'est pas exhaustive mais elle apporte un éclairage sur des perspectives d'utilisation.

SOMMAIRE



Le livret se compose de deux parties. La première est consacrée au quiz. C'est un jeu de questions-réponses autour de la prévention des risques professionnels.

Il vous est proposé de tester vos connaissances en choisissant des situations professionnelles parmi 12 thèmes : nettoyage et rangement, entretien du linge, des sanitaires, aide à la prise des repas…

Des séries de questions vous permettent d'évaluer votre profil : **débutant** avec moins de 2 bonnes réponses, **averti** entre 2 et 3 bonnes réponses ou **expert** plus de 3 bonnes réponses.

Une bonne réponse vous apporte un point. Il existe une seule bonne réponse par question. Certaines réponses vous feront sourire et d'autres vous paraîtront peut être trop simples. C'est un des principes qui a été retenu : apprendre en s'amusant.

Alors comptabilisez pour chaque série le total obtenu et vous découvrez votre profil.

Vous pouvez consulter nos conseils et recommandations dans les pages « bonnes pratiques » à partir de la page 34.

A vous maintenant !

M O D E   D ' E M P L O I

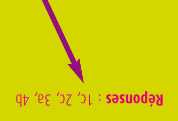
1. Lisez bien la question

2 Devez-vous consulter et renseigner le cahier de liaison ?

- ◯ **a** Le cahier de liaison est réservé aux soignants
- ◯ **b** Renseigner le cahier de liaison est facultatif pour les aides à domicile
- ☒ **c** Je tiens un cahier de liaison même si je suis seul à intervenir.

2. Cochez une seule case

3. Vérifiez la bonne réponse





DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS

1 Vos déplacements prennent de plus en plus de temps dans votre activité, vous vous dites ?

- ○ **a** C'est normal, il faut bien se rendre chez les personnes que l'on aide
- ○ **b** Je vais diminuer ma pause déjeuner, je gagnerai du temps
- ○ **c** Je vais voir avec mon employeur comment mieux organiser mes déplacements

2 Vous utilisez de préférence votre véhicule ou les transports en commun ?

- ○ **a** J'essaie de prendre le plus souvent les transports en commun
- ○ **b** Je n'ai pas de préférence, j'utilise les deux
- ○ **c** Je préfère toujours me déplacer en voiture

3 Des difficultés de circulation météo, travaux… viennent perturber vos déplacements, vous vous dites ?

- ○ **a** Je vais m'informer chaque jour de la situation et m'adapter
- ○ **b** Une solution a déjà été anticipée avec mon employeur en cas de difficulté de circulation
- ○ **c** Je me rends à mon travail quelles que soient les conditions de circulation, on verra bien

4 Connaissez-vous les meilleurs itinéraires pour vos déplacements ?

- ○ **a** Je choisis mes itinéraires en fonction de mon mode de transport
- ○ **b** J'emprunte toujours le même itinéraire que je sois à pied, à vélo ou en voiture
- ○ **c** Je ne fais pas vraiment attention aux déplacements



Moins de 2 bonnes réponses

L'organisation de vos déplacements n'est pas une priorité pour vous. Pourtant, les accidents de trajet sont plus nombreux dans les services à la personne que dans les autres secteurs d'activité. C'est un sujet qui mérite votre attention. Lisez nos conseils page 36.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Vous êtes sur la bonne voie, c'est bien. Poursuivez et découvrez les réponses qui vous sont proposées.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous avez un profil d'expert. Vous avez conscience des risques liés aux déplacements dans votre activité et vous savez comment les gérer. Mais vérifiez quand même vos connaissances en découvrant les bonnes pratiques page 36.

Réponses : 1c, 2a, 3b, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page **36**



1 Avant de vous servir de votre véhicule, vous assurez-vous de son bon état ?

- ○ **a** Non, je n'ai en général pas le temps
- ○ **b** Non, j'aimerais bien mais je ne sais pas quoi regarder en particulier
- ○ **c** Oui, je fais une rapide vérification

2 Vous conduisez la voiture de la personne que vous aidez et vous constatez qu'il manque le triangle de signalisation, que faites-vous ?

- ○ **a** Je lui signale toutes les anomalies que je rencontre
- ○ **b** Je me dis qu'il le verra bien lui-même, ce n'est pas à moi de m'occuper de ça
- ○ **c** Ce n'est pas la peine de lui en parler, cela ne sert pas à grand chose

3 Si vous devez transporter du matériel volumineux dans la voiture, comment vous organisez-vous ?

- ○ **a** Je le mets à portée de main pour le tenir au cas où il bougerait
- ○ **b** Je m'assure que tout est bien calé dans le coffre
- ○ **c** C'est un transport sur une courte distance, je le range là où je peux

4 Avez-vous déjà eu des problèmes de transport pour vous rendre au travail ?

- ○ **a** Oui mon véhicule est déjà tombé en panne et à chaque fois je ne sais pas quoi faire pour me rendre au travail
- ○ **b** Non cela ne m'inquiète pas, j'ai anticipé une solution avec mon employeur en cas de panne
- ○ **c** Non, on verra bien si cela m'arrive



Moins de 2 bonnes réponses

Vous ne vous sentez pas particulièrement concerné par l'entretien des véhicules que vous utilisez. C'est pourtant un point important pour diminuer les risques d'accident.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout, vous savez que les déplacements dans votre activité peuvent être une source d'accidents. Vous surveillez l'état de votre véhicule motorisé ou non et vous êtes un conducteur averti. 37.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes expert. Vous maîtrisez vos risques. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 37.

Réponses : 1c, 2a, 3b, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page 37

DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS

1 Que faites-vous pour quitter un stationnement en toute sécurité ?

- ○ **a** Rien de particulier
- ○ **b** Je privilégie la marche avant pour quitter un stationnement
- ○ **c** Je me dépêche pour ne pas gêner la circulation

2 Que faites-vous si votre téléphone portable sonne pendant que vous conduisez ?

- ○ **a** Cela ne m'arrive jamais car je l'éteins dès que je prends la route
- ○ **b** Je regarde le numéro, si c'est important je prends l'appel, sinon je rappelle plus tard
- ○ **c** Je réponds tout le temps

3 Il vous arrive de prendre des médicaments et de devoir vous déplacer, que faites-vous ?

- ○ **a** Rien de particulier
- ○ **b** Cela n'aura pas d'effet, j'en prends depuis longtemps
- ○ **c** Je vérifie que les médicaments n'altèrent ma vigilance

4 L'été, les déplacements sont plus éprouvants, buvez-vous régulièrement pour vous hydrater ?

- ○ **a** Un coup de chaud est vite arrivé, je bois de l'eau
- ○ **b** Je ne me sens pas concerné, c'est pour les enfants en bas âge et les personnes âgées
- ○ **c** Je limite ma consommation pour éviter d'aller aux toilettes chez les personnes aidées



Moins de 2 bonnes réponses

La vigilance n'est pas votre qualité première mais vous avez toutes les cartes en main pour progresser. Il existe des solutions simples à mettre en œuvre pour vous déplacer en limitant les risques. Découvrez-les page 38.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout, vous êtes vigilant dans vos déplacements et vous adoptez les bons réflexes aux bons moments. Vous pouvez encore progresser, consultez la page 39.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes expert, lisez les commentaires page 38.

Réponses : 1b, 2a, 3c, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 38



1 Comment procédez-vous pour dépoussiérer les sols ?

- ○ **a** Je dépoussière les sols du fond de la pièce vers l'entrée avec un balai humide
- ○ **b** J'utilise un balai avec une pelle
- ○ **c** J'utilise une serviette de bain humide avec une bassine

2 Comment vous organisez-vous pour laver les sols ?

- ○ **a** Je n'applique pas de technique particulière ; je prends un seau et une serpillière
- ○ **b** Je nettoie le sol en allant du plus propre vers le plus sale avec un balai et un seau combiné
- ○ **c** Je nettoie le sol à genoux avec une brosse et une cuvette

3 Pour le dépoussiérage des surfaces (mobilier, encadrement de fenêtre, luminaires...), comment faites-vous ?

- ○ **a** J'utilise un plumeau
- ○ **b** J'utilise une chiffonette humide imbibée d'un produit nettoyant ménager
- ○ **c** J'utilise un gant de toilette humide imbibé de gel douche

4 Êtes-vous plus attentif à l'entretien des téléphones, télécommandes, poignées de porte et ustensiles de cuisine ?

- ○ **a** Non, pas du tout
- ○ **b** Non, je ne fais que très rarement les poignets de portes
- ○ **c** Oui, je les entretiens régulièrement avec attention



Moins de 2 bonnes réponses

Vous avez un profil de débutant en matière d'amélioration et d'entretien du cadre de vie et vous vous exposez ainsi à des situations qui pourraient s'avérer dangereuses pour votre santé. Vous allez vite progresser. Découvrez les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 39.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

L'organisation du ménage est une de vos préoccupations, c'est bien. Vous savez déjà un certain nombre de choses. Pour aller plus loin et découvrir davantage de bonnes pratiques, consultez la page 39.

Plus de 3 bonnes réponses

Félicitations, l'organisation du ménage, c'est votre truc. Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 39.

Réponses : 1a, 2b, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 39



1 Avant de commencer votre travail, que faites-vous au niveau de votre tenue vestimentaire ?

- ○ **a** J'adopte une tenue adaptée à mon travail : chaussures, blouse, gants
- ○ **b** Je vérifie que mes vêtements de ville ne sont pas sales
- ○ **c** Rien de particulier, je ne me change pas pour travailler

2 Quel type de gants utilisez-vous pour le ménage ?

- ○ **a** Je suis plus à l'aise pour faire le ménage sans gants
- ○ **b** Je prend des gants à usage unique
- ○ **c** J'utilise des gants de ménage à manchette

3 Que pourriez-vous demander comme matériel et équipement pour l'aide au ménage ?

- ○ **a** Une brosse à laver chiendent et de la soude caustique
- ○ **b** Un balai avec seau combiné et des produits ménagers adaptés et en nombre
- ○ **c** Un balai de cantonnier en paille et une brosse à dents pour nettoyer en finesse

4 Que nettoyez-vous après avoir fait le ménage ?

- ○ **a** Je passe à l'eau le seau et la serpillière
- ○ **b** Je nettoie mes bijoux
- ○ **c** Je nettoie tout mon matériel



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux matériels et équipements pour le ménage. Ce n'est pourtant pas une activité anodine. Cette activité peut être source de risques graves pour votre santé. Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 40.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez vous exposer à des risques pour votre santé. Voir page 40.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 40.

Réponses : 1a, 2c, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **40**



1 La personne chez qui vous intervenez fume en votre présence et cela vous gêne, que pouvez-vous faire ?

- ○ **a** J'ouvre la fenêtre pour aérer la pièce avant et pendant mon intervention.
- ○ **b** Je travaille vite pour respirer le moins de fumée possible
- ○ **c** Je fais brûler une bougie désodorisante

2 Vous vous sentez menacé par la présence d'un animal, comment réagissez-vous ?

- ○ **a** Je demande à la personne ou à son entourage de rester près de l'animal
- ○ **b** Je demande à la personne aidée ou à son entourage d'isoler l'animal pendant que je travaille
- ○ **c** Je demande à la personne ou à son entourage de m'expliquer comment faire pour l'amadouer

3 Pour accéder au logement, vous devez traverser des espaces extérieurs sombres : jardin, cour, escaliers, comment pouvez-vous vous organiser ?

- ○ **a** Je demande à la personne que j'aide de venir me chercher
- ○ **b** Je demande à un voisin de m'accompagner
- ○ **c** J'utilise une lampe de poche

4 Vous arrive-t-il de modifier votre planning sans prévenir la personne aidée et votre employeur ?

- ○ **a** Non, il existe des procédures qui ont été déterminées
- ○ **b** Oui, cela peut m'arriver, il faut bien un peu de souplesse
- ○ **c** Si cela doit m'arriver, je préviens juste la personne mais pas mon employeur



Moins de 2 bonnes réponses

Les aspects relationnels ne sont pas une de vos priorités. Cependant informer les personnes que vous aidez et votre employeur des difficultés que vous rencontrez dans votre travail est essentiel pour améliorer vos conditions. Des tensions relationnelles peuvent émerger et générer des risques sur la santé. Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 41.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez qu'il est important de communiquer et d'exposer les problèmes que vous rencontrez dans votre activité. Vérifiez toutefois vos réponses page 41.

Plus de 2 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous savez repérer les situations difficiles et informer les bonnes personnes pour trouver les solutions adaptées. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 41.

Réponses : 1a, 2b, 3c, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 41

1 Vous accompagnez à table une personne qui a des difficultés pour se déplacer dans une pièce encombrée, que faites-vous ?

- ○ **a** J'organise la pièce au mieux pour faciliter l'accès à la table
- ○ **b** Je l'aide comme je peux à contourner les obstacles qui gênent la circulation
- ○ **c** Rien de particulier, je la laisse se déplacer seule et je lui propose de porter un casque

2 La personne chez qui vous intervenez vous demande de l'aider à manger au lit, comment organisez-vous le travail ?

- ○ **a** Je prépare les plats dans la cuisine et je les lui apporte au fur et à mesure
- ○ **b** J'utilise une table à roulettes pour poser le repas
- ○ **c** Je vérifie préalablement la température de la chambre

3 Vous donnez à manger à une personne alitée, quelle précaution prenez-vous ?

- ○ **a** Je porte une blouse et des gants de ménage à manchette
- ○ **b** Je limite la quantité d'aliments prise pendant le repas
- ○ **c** J'organise et prépare à l'avance le matériel pour éviter les déplacements inutiles

4 En donnant à manger, vous faites tomber des aliments sur le sol, que faites-vous ?

- ○ **a** Je nettoierai à l'occasion
- ○ **b** Je ne fais rien de particulier
- ○ **c** J'entretiens le sol dès qu'il est sale



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Ne vous inquiétez pas car vous allez vite progresser. Découvrez les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 42.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

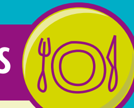
L'organisation du travail autour de l'aide au repas est une de vos préoccupations, c'est bien. Pour aller plus loin et découvrir davantage de bonnes pratiques, consultez la page 42.

Plus de 3 bonnes réponses

Félicitations, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 42.

Réponses : 1a, 2b, 3c, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 42



1 Vous utilisez des objets tranchants et coupants, que vérifiez-vous au niveau de vos vaccinations ?

- ○ **a** Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre la grippe et la tuberculose
- ○ **b** Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre le tétanos et l'hépatite B
- ○ **c** Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre la fièvre jaune et le paludisme

2 Vous réchauffez le repas au micro-onde, comment vous organisez-vous ?

- ○ **a** J'utilise des plats et des assiettes adaptés à ce mode de cuisson
- ○ **b** Je fais chauffer le repas dans un récipient en métal
- ○ **c** Je fais chauffer le repas plus longtemps que le temps recommandé pour être sûr qu'il soit bien chaud

3 Quelle tenue vestimentaire adoptez-vous pour l'aide au repas ?

- ○ **a** Je travaille avec les vêtements que je porte habituellement
- ○ **b** Je porte au-dessus de ma blouse une surblouse en coton
- ○ **c** Je porte ma blouse habituelle et mes gants de ménage à manchette

4 Vous devez découper des aliments avant de les donner à manger ?

- ○ **a** Je découpe les aliments dans l'assiette posée sur mes genoux
- ○ **b** J'essaie de les écraser avec le bord de la fourchette dans l'assiette posée sur mes genoux
- ○ **c** Je découpe les aliments posés dans l'assiette sur un plan de travail



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à l'aide au repas. Ce n'est pourtant pas une activité anodine. Cette activité peut être source de risques graves pour votre santé. Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 43.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez vous blesser en cuisinant.
Vérifiez toutefois vos réponses page 43.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes un pro du matériel et des équipements. C'est excellent, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 43.

Réponses : 1b, 2a, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **43**



AIDE À LA PRISE DES REPAS

1 Vous aidez une personne en perte d'autonomie à prendre ses repas, que devez-vous faire ?

- ○ **a** Préalablement, je demande des consignes de travail précises à mon employeur
- ○ **b** Je vais lui donner des aliments liquides, cela sera plus simple pour tout le monde
- ○ **c** Je vais acheter des petits pots pour bébé, pour que ses repas soient équilibrés

2 Devez-vous consulter et renseigner le cahier de liaison ?

- ○ **a** Le cahier de liaison est réservé aux soignants
- ○ **b** Renseigner le cahier de liaison est facultatif pour les aides à domicile
- ○ **c** Je tiens un cahier de liaison même si je suis seul à intervenir

3 Vous devez donner à manger à une personne contagieuse, comment procédez-vous ?

- ○ **a** Je m'informe auprès de la personne aidée et de son entourage (et du responsable de secteur si je suis salarié d'un service) pour savoir quelles protections utiliser
- ○ **b** Je tends les bras pour me tenir éloigné autant que possible de la personne malade
- ○ **c** Je porte une main au visage pour me protéger et avec l'autre je donne à manger. J'alterne mes mouvements

4 Quand vous lavez-vous les mains ?

- ○ **a** Avant de donner à manger
- ○ **b** Avant et après l'aide au repas
- ○ **c** Après avoir donné à manger



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à l'aide au repas. Ce n'est pourtant pas une activité anodine d'aider les personnes malades et dépendantes. Cette activité peut être source de risques graves pour votre santé. Pour progresser, découvrez vite les bonnes pratiques page 44.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez rencontrer des problèmes de santé en travaillant auprès de personnes fragilisées page 44.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité, c'est super. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 44.

Réponses : 1a, 2c, 3a, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page 44



1 Vous aidez une personne à prendre une douche, que devez-vous vérifier préalablement ?

- ○ **a** Je lui demande si elle sait nager
- ○ **b** Je regarde si le bac à douche n'est pas glissant
- ○ **c** Je vérifie qu'elle est bien à jeun

2 Vous aidez une personne à se laver au lavabo, comment pouvez-vous sécuriser l'intervention ?

- ○ **a** J'aménage un espace suffisant pour que la personne puisse s'asseoir et se relever en toute sécurité pendant l'aide à la toilette.
- ○ **b** Je remplis le lavabo à la moitié de sa capacité
- ○ **c** Je mets de la musique pour qu'elle se détende

3 Si vous devez aider une personne à prendre un bain, que pouvez-vous lui conseiller pour sa sécurité ?

- ○ **a** D'utiliser des sels de bain plutôt que du bain moussant
- ○ **b** De mettre des bougies autour de la baignoire
- ○ **c** De remplir la baignoire au tiers de sa capacité

4 Vous fournissez des efforts pour aider les personnes à faire leur toilette, que pouvez-vous faire pour les atténuer ?

- ○ **a** Je peux écouter de la musique pour éviter d'y penser
- ○ **b** Je peux travailler vite. J'aurai mal moins longtemps
- ○ **c** Je stimule la personne pour qu'elle participe à sa toilette selon ses capacités



Moins de 2 bonnes réponses

L'organisation, c'est pas trop votre truc, vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous allez vite progresser. Découvrez les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 45.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

L'organisation du travail autour de l'aide à la toilette est une de vos préoccupations, c'est bien. Vous savez déjà un certain nombre de choses. Pour aller plus loin et découvrir davantage de bonnes pratiques, consultez la page 45.

Plus de 2 bonnes réponses

C'est parfait, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Approfondissez vos connaissances en lisant les bonnes pratiques ou lisez les commentaires page 45.

Réponses : 1b, 2a, 3c, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **45**



AIDE À LA TOILETTE

1 Vous transportez une bassine d'eau très chaude pour l'aide à la toilette, quelles précautions prenez-vous ?

- ○ **a** Je porte des gants de ménage à manchette
- ○ **b** Je ne transporte jamais une bassine remplie d'eau très chaude, c'est trop dangereux
- ○ **c** Je regarde bien où je marche pour ne pas trébucher

2 Avant de plonger vos mains dans l'eau, que devez-vous vérifier ?

- ○ **a** Je vérifie la température de l'eau
- ○ **b** Je vérifie mon planning
- ○ **c** Je vérifie la température extérieure

3 Vous intervenez dans une salle de bain dans laquelle l'appareil de chauffage électrique est placé sur le sol, que faites-vous ?

- ○ **a** J'ouvre la porte
- ○ **b** Je porte des vêtements légers
- ○ **c** J'éteins les appareils électriques de chauffage placés au sol quand j'interviens

4 Que pouvez-vous demander à la personne chez qui vous intervenez pour mieux vous protéger en cas de danger électrique ?

- ○ **a** Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage de me montrer où couper l'électricité
- ○ **b** Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage les clés de son logement
- ○ **c** Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage de me donner un casque



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à l'aide à la toilette. Ce n'est pourtant pas une activité anodine. Cette activité peut être source de risques graves pour votre santé. Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 46.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez vous blesser au cours de l'aide à la toilette. Vérifiez vos réponses page 46.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Lisez les commentaires page 46.

Réponses : 1b, 2a, 3c, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 46



1 Que portez-vous pour l'aide à la toilette et l'aide au change ?

○ **a** Rien de particulier, je travaille avec mes vêtements de ville
○ **b** Je porte un baladeur pour écouter de la musique
○ **c** Je porte des gants à usage unique et une blouse

2 Quand vous lavez-vous les mains ?

○ **a** Je me lave les mains avant et après la toilette et aussi après avoir enlevé mes gants
○ **b** Avant de partir de chez la personne
○ **c** Je ne me lave pas les mains car j'utilise des gants

3 La personne chez qui vous intervenez vous demande de lui couper les ongles des pieds, que lui répondez-vous ?

○ **a** Oui, bien sûr, je suis là pour l'aider
○ **b** Je lui dis que cela m'embête mais si elle n'a personne pour le faire, je veux bien lui rendre service
○ **c** Les soins des ongles des orteils ne font pas partie de mon travail : les pédicures podologues sont des professionnels spécialisés dans ce domaine

4 La personne que vous aidez rechigne à prendre une douche, que pouvez-vous faire ?

○ **a** Je chante pour la distraire
○ **b** Je prends du temps avec elle pour mettre en place un climat serein et je respecte au mieux ses habitudes de vie en lui proposant une toilette au lavabo par exemple
○ **c** Je lui impose la douche car il est important de se laver



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement conscient des risques liés à l'aide à la toilette.
Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 47.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez rencontrer des situations présentant des risques physiques et psychologiques. Vérifiez vos réponses page 47.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert.
Vous maîtrisez les risques de cette activité. Lisez les commentaires page 47.

Réponses : 1c, 2a, 3c, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page 47



SORTIES ET COURSES

1 Avant de sortir, vérifiez-vous toujours que la personne que vous accompagnez porte des chaussures fermées qui lui tiennent bien les pieds ?

- ○ **a** Non, je regarde si elle est bien habillée
- ○ **b** Non, je vérifie que la personne que j'accompagne est bien coiffée
- ○ **c** Oui, c'est pour prévenir le risque de chute. Je porte moi aussi des chaussures qui me tiennent bien les pieds

2 Sortez-vous pour des promenades par tous les temps ?

- ○ **a** Non, les personnes ont déjà des difficultés pour se déplacer. Ce n'est pas la peine d'ajouter des risques de glissade sur sol mouillé
- ○ **b** Oui, je ne veux pas priver les personnes de sorties
- ○ **c** Oui, c'est obligatoire et cela fait partie de mon travail

3 Pour accompagner régulièrement des personnes avec votre véhicule personnel dans le cadre du travail, qu'avez-vous vérifié ?

- ○ **a** Que mon assurance me couvre en cas d'accident
- ○ **b** Que les personnes que j'accompagne apprécient la marque de ma voiture et ma conduite
- ○ **c** Que les personnes que j'accompagne connaissent les mêmes chansons que moi

4 Avez-vous les numéros d'urgence enregistrés dans un téléphone portable ?

- ○ **a** Ce n'est pas nécessaire, on trouve toujours quelqu'un pour nous aider
- ○ **b** Oui, en cas d'accident, je pourrais alerter les secours
- ○ **c** Non, je trouve que ce n'est pas très utile



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas très à l'aise sur la prévention des risques liés aux sorties et aux courses. Pour vous, cela ne constitue pas une priorité. De nombreuses chutes de salariés ont pour origine la chute des personnes qu'ils accompagnent. Ils se blessent en voulant les rattraper. Il faut pourtant être vigilant. Découvrez les bonnes réponses page 48.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

C'est bien, vous mesurez bien les risques d'accidents. Vous organisez vos interventions pour limiter les risques. Poursuivez, le zéro faute n'est pas loin. Vérifiez vos réponses page 48.

Plus de 3 bonnes réponses

Félicitations ! Lisez les commentaires page 48.

Réponses : 1c, 2a, 3a, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page 48



1 Avez-vous déjà fait les courses pour des personnes que vous aidez en dehors de vos heures de travail ?

- ○ **a** Oui, comme cela je gagne du temps
- ○ **b** Non, les courses sont comptabilisées dans mon temps de travail, ce serait une erreur
- ○ **c** Non, je demande à un membre de ma famille de les faire

2 Etes-vous déjà tombé en faisant les courses au supermarché ?

- ○ **a** Non, je prends le temps qu'il faut pour faire les courses
- ○ **b** Non, mais il m'arrive de courir dans les rayons et pendant mes déplacements
- ○ **c** Oui, je suis déjà tombé au supermarché ou ailleurs

3 Vous êtes-vous organisé pour ne plus porter tout ce qui est lourd : lessive, pack d'eau ?

- ○ **a** Non, ce n'est pas la peine car je n'ai pas mal au dos
- ○ **b** Non, je me dis que ce ne sont pas les courses qui vont me faire mal au dos
- ○ **c** Oui, je cherche une solution à chaque fois que c'est possible

4 Lorsque vous faites les courses pour des personnes un peu confuses, prenez-vous certaines précautions ?

- ○ **a** Oui, je vérifie que je suis bien coiffé avant d'aller faire les courses
- ○ **b** Oui, je vérifie que la personne et moi-même sommes bien coiffés avant d'aller faire les courses
- ○ **c** Oui, je sais qu'il vaut mieux garder les justificatifs des achats



Moins de 2 bonnes réponses

Ne vous découragez pas, vous êtes novice dans ce domaine, vous ne pouvez que progresser en découvrant les bonnes réponses page 49.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout, vous savez que vous pouvez vous blesser en faisant les courses. Vous avez déjà bien repéré les situations à risque. Poursuivez, vous êtes sur la bonne voie. Vérifiez vos réponses page 49.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes expert. Vous maîtrisez vos risques. Lisez les commentaires page 49.

Réponses : 1b, 2a, 3c, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 49

ENTRETIEN DU LINGE

1 Pour vous occuper du linge, vous portez des gants à manchette et une blouse ?

- ○ **a** Non, je m'occupe du linge sans gants ni blouse
- ○ **b** Je porte une blouse, mais pas de gants
- ○ **c** Je porte toujours des gants à manchette et une blouse pour m'occuper du linge

2 Vous constatez qu'il n'y a ni bac, ni sac à linge pour mettre le linge sale, que faites-vous ?

- ○ **a** J'utilise un sac poubelle que je ferme
- ○ **b** Je pose le linge là où je peux
- ○ **c** J'essaie de trier le linge en fonction de son état et je fais des petits tas

3 Pour l'entretien du linge, vous devez utiliser des produits que vous ne connaissez pas, vous vous dites ?

- ○ **a** Je vais lire le mode d'emploi et respecter les règles d'utilisation
- ○ **b** Tous ces produits sont identiques, alors rien de plus à faire
- ○ **c** Je vais sentir le parfum des produits. Si cela sent bon, c'est donc un produit qui n'est pas dangereux pour ma santé

4 Si vous utilisez un produit en bombe aérosol pour repasser, où le posez-vous ?

- ○ **a** La question ne se pose pas car je ne l'utilise pas en même temps que je repasse
- ○ **b** Je le pose le plus près de moi
- ○ **c** Je le pose à côté du fer



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Pour trouver des réponses plus adaptées aux situations que vous rencontrez, consultez les bonnes pratiques page 50.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

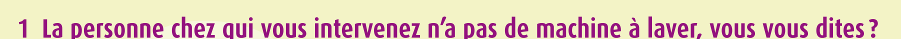
Vous ne vous laissez pas avoir et vous vous doutez que le contact avec le linge sale et les produits ménagers peuvent présenter des risques mais vous ne savez pas toujours si vous avez les bonnes solutions pour vous protéger. Découvrez les réponses, page 50.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Mais est-ce que vous connaissez bien tous les effets des produits ménagers sur votre santé ? Rendez-vous page 50.

Réponses : 1c, 2a, 3a, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 50



1 La personne chez qui vous intervenez n'a pas de machine à laver, vous vous dites ?

○ **a** Je vais laver le linge à la main
○ **b** Je prends le linge et je vais le laver chez moi avec ma machine
○ **c** Je précise à la personne que je vais devoir me rendre à la laverie

2 Une de vos collègues vous apprend qu'elle repasse assise parfois et vous ?

○ **a** Cela m'arrive aussi, surtout si je dois repasser sur une table non réglable
○ **b** Non, le repassage ne serait pas de bonne qualité
○ **c** Non, cela ne sert à rien si on a pas mal au dos

3 Vous voyez que le fil du fer à repasser est dénudé, que faites-vous ?

○ **a** Je répare le fil avec un rouleau de scotch
○ **b** Je n'utilise jamais de matériel et d'installation électrique dont les fils sont abîmés ou dénudés
○ **c** Rien de particulier, je repasse comme d'habitude

4 La personne chez qui vous intervenez vous demande d'utiliser une centrale vapeur, vous pensez ?

○ **a** Je ne sais pas m'en servir. Je continue à utiliser le fer à repasser ; il n'y verra que du feu
○ **b** Ce n'est pas sorcier, j'apprendrai en l'utilisant
○ **c** Ne connaissant pas le matériel, je demande une explication avant de m'en servir



Moins de 2 bonnes réponses

Le matériel et les équipements, c'est pas vraiment votre truc. Ce n'est pourtant pas compliqué, trouvez les réponses page 51. Vous allez vite progresser.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout, vous savez que travailler avec du matériel lourd, défectueux ou inadapté présente des risques pour votre santé mais vous ne savez pas toujours si vous faites les bons choix. Découvrez les réponses page 51.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes incollable sur le sujet.
Pour être un expert confirmé, lisez les commentaires page 51.

Réponses : 1c, 2a, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 51



ENTRETIEN DES SANITAIRES

1 La personne que vous aidez vous demande d'utiliser un produit ménager qui n'est plus dans son emballage d'origine, que faites-vous ?

- ○ **a** Je l'utilise puisqu'elle me le donne
- ○ **b** Je lui demande ce que c'est et je l'utilise
- ○ **c** Je refuse de l'utiliser car j'ai l'habitude de lire le mode d'emploi et de vérifier les étiquettes des produits que j'utilise

2 La personne que vous aidez vous demande de déboucher un tuyau ; vous vous dites

- ○ **a** Ce n'est pas à moi de le faire et je propose de faire appel à un service spécialisé ou à un plombier
- ○ **b** Je vais essayer d'utiliser plusieurs produits chimiques pour le déboucher
- ○ **c** Je lui demande des outils pour démonter le tuyau

3 Pour entretenir les sanitaires, vous portez ?

- ○ **a** Une blouse et des gants de ménage à manchettes
- ○ **b** Un petit tablier pour protéger mes vêtements
- ○ **c** Rien de particulier, je travaille en tenue de ville

4 La personne chez qui vous intervenez vous demande de nettoyer avec attention ses WC ?

- ○ **a** Je mélange de l'eau de Javel avec un produit détartrant
- ○ **b** Je lui demande de me procurer de la soude caustique
- ○ **c** Je lui demande de me procurer du vinaigre blanc pour dissoudre le calcaire



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour la santé. Vous avez besoin d'en savoir plus pour trouver de meilleures solutions. Allez à la page 52 pour trouver des réponses plus adaptées aux situations que vous rencontrez

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Bien, vous savez déjà un certain nombre de choses et vous vous doutez que le contact avec certains environnements et les produits ménagers peut présenter des risques mais vous ne savez pas toujours si vous faîtes les bons choix. Découvrez les réponses page 52

Plus de 3 bonnes réponses

Félicitations, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Mais est-ce que vous connaissez bien tous les effets des produits ménagers et des microbes sur votre santé ? A vérifier page 52.

Réponses : 1c, 2a, 3a, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 52



1 La salle de bain est encombrée, vous risquez de tomber, que pouvez-vous faire ?

○ **a** Je pousse tout ce qui gêne mes déplacements et j'ôte les petits tapis pour éviter de tomber
○ **b** Je fais quelques mouvements d'assouplissement pour me préparer à enjamber les obstacles
○ **c** Je porte des vêtements confortables et larges qui ne seront pas déchirés en cas de chute

2 L'éclairage des toilettes est insuffisant, cela vous gêne pour travailler, vous vous dites

○ **a** C'est une pièce dans laquelle je ne reste pas longtemps. Je m'accommode de la situation
○ **b** C'est un détail. Je m'en occuperai à l'occasion
○ **c** J'en parle à la personne chez qui je travaille pour qu'elle change l'éclairage

3 Vous nettoyez la baignoire et vous voulez soulager votre dos, que faites-vous ?

○ **a** Je chante pour oublier mos dos
○ **b** Je saute d'un pied sur l'autre
○ **c** Je m'appuie avec ma main libre sur le bord de la baignoire

4 Que pouvez-vous utiliser pour soulager vos articulations quand vous travaillez à genoux dans la salle de bain ou les WC ?

○ **a** Des gants de ménage à manchette
○ **b** Un balai avec un manche télescopique
○ **c** Un petit tapis de jardinier



Moins de 2 bonnes réponses

L'organisation du travail, ce n'est pas trop votre truc. Sans préparation, vous foncez.
Attention s'organiser ce n'est pas perdre du temps, au contraire. Regardez les réponses page 53.
Vous prendrez moins de risques.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Vous savez que vous pouvez vous blesser en travaillant. Des postures contraignantes et des locaux exigus sont sources de douleurs articulaires. Vérifiez vos réponses page 53.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert.
Vous êtes champion de l'organisation. Vérifiez les réponses page 53.

Réponses : 1a, 2c, 3c, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 53

NETTOYAGE ET RANGEMENT

1 Pour faire le ménage, vous portez ?

- ○ **a** Une blouse et des gants de ménage à manchettes
- ○ **b** Un petit tablier pour protéger mes vêtements
- ○ **c** Rien de particulier, je travaille en tenue de ville

2 La personne chez qui vous intervenez vous demande de ranger les produits ménagers. Vous vous apercevez qu'ils sont rangés au même endroit que les insecticides et les désherbants, que faites-vous ?

- ○ **a** Je nettoie l'étagère et remets les produits en place
- ○ **b** Je nettoie l'étagère, je lis le mode d'emploi, vérifie les étiquettes et les range par catégorie
- ○ **c** Je lui propose de mettre les insecticides et les désherbants dans le congélateur

3 Pendant vos activités de nettoyage et de rangement, vous êtes en contact avec des animaux, qu'avez-vous vérifié préalablement ?

- ○ **a** J'ai vérifié que j'étais à jour de mes vaccinations contre le tétanos et l'hépatite B
- ○ **b** J'ai vérifié que mes vêtements n'étaient pas fragiles
- ○ **c** J'ai vérifié mon planning

4 La personne chez qui vous intervenez vous demande de jeter des déchets de soins : seringues et aiguilles usagées, que faites-vous ?

- ○ **a** Je les jette dans la poubelle de la cuisine
- ○ **b** Je porte une blouse et des gants de ménage à manchette pour les jeter
- ○ **c** Je lui dis que les professionnels de santé ou les patients en auto-traitement ont l'obligation de gérer leurs déchets et qu'il existe des containers spécifiques



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous avez besoin d'en savoir plus pour trouver de meilleures solutions. Allez à la page 54 pour trouver des réponses aux situations que vous rencontrez. Ne vous découragez pas, vous allez vite apprendre.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Bien, vous ne vous laissez pas avoir et vous vous doutez que ces activités peuvent présenter des risques pour votre santé mais vous ne savez pas toujours si vous faites les bons choix. Découvrez les réponses page 54.

Plus de 3 bonnes réponses

Super, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Mais est-ce que vous connaissez bien tous les effets des produits ménagers et des microbes sur votre santé ? Rendez-vous page 54.

Réponses : 1a, 2b, 3a, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **54**



1 Pour laver par terre, vous utilisez de préférence ?

○ **a** Un seau avec un système d'essorage combiné
○ **b** Un seau, un balai et une serpillière
○ **c** Une cuvette et une éponge

2 Si vous devez travailler en hauteur, vous choisissez de préférence ?

○ **a** Une chaise
○ **b** Un tabouret
○ **c** Un escabeau stable et en bon état

3 Pour nettoyer les vitres sans monter sur un escabeau, que faites-vous ?

○ **a** Je fais des petits bonds pour atteindre le haut des vitres
○ **b** Je tends mes bras au maximum pour atteindre le haut des vitres
○ **c** J'utilise une raclette avec un manche télescopique

4 Vous devez essorer votre serpillière à la main, comment protégez-vous votre dos ?

○ **a** Je pose le seau sur une chaise
○ **b** Je ne mouille pas ma serpillière pour éviter de l'essorer
○ **c** Je porte une blouse et des gants de ménage à manchette



Moins de 2 bonnes réponses

Le matériel pour le ménage, ce n'est pas votre préoccupation première. Vous utilisez ce que vous trouvez et hop au boulot. Mais sachez qu'un matériel adapté, c'est le gage d'un travail de qualité tout en préservant votre santé. Regardez les réponses page 55. Vous prendrez moins de risque.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout, vous savez qu'un matériel défectueux ou inadapté peut être source de risques pour votre santé. Vous êtes un intervenant averti. Mais vérifiez vos solutions page 55.

Plus de 3 bonnes réponses

Félicitations, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez un profil d'expert. Vous êtes au top sur le matériel. Connaissez-vous les effets sur votre santé d'un matériel défectueux ? À vérifier page 55.

Réponses : 1a, 2c, 3c, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 55

ÉQUIPEMENTS ÉLECTROMÉNAGERS ET DE CHAUFFAGE

1 La personne que vous aidez vous demande d'utiliser un aspirateur dont le fil est dénudé, que faites-vous ?

- ○ **a** Je le répare avec un rouleau de scotch
- ○ **b** Je ne l'utilise pas
- ○ **c** Rien de particulier, je fais mon travail

2 Vous mettez des pastilles de lavage dans le lave vaisselle, quelles précautions prenez-vous ?

- ○ **a** Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre le tétanos et l'hépatite B
- ○ **b** Je m'essuie les mains après leur contact
- ○ **c** Je porte une blouse et des gants pour manipuler ce produit détergent

3 Vous devez ranger des bouteilles de gaz, comment procédez vous ?

- ○ **a** Je les range dans une pièce ventilée, loin d'une source de chaleur et je ne les couche pas
- ○ **b** Je demande un escabeau stable et en bon état
- ○ **c** Je les range à côté de l'appareil de chauffage

4 Vous devez travailler dans une pièce chauffée avec des appareils d'appoint : chauffage au gaz, mazout, charbon, quelles précautions prenez-vous ?

- ○ **a** Je porte une blouse, un masque et des gants à manchette
- ○ **b** Je demande un casque et je coupe le courant
- ○ **c** J'aère au moins dix minutes à chaque intervention le logement en ouvrant toutes les portes et fenêtres même s'il fait froid



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous allez vite progresser et ne vous découragez pas. Découvrez les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 56.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Bien, vous êtes un utilisateur averti en matière d'équipements électroménagers. Vérifiez vos réponses page 56.

Plus de 3 bonnes réponses

Excellent, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vérifiez vos réponses page 56.

Réponses : 1b, 2c, 3a, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 56



1 Pensez-vous que les produits aérosols pour nettoyer les fours sont particulièrement irritants ?

- ○ **a** Oui, je préfère utiliser des produits comme le bicarbonate de soude dilué dans de l'eau pour dissoudre les graisses du four
- ○ **b** Non, certains peut-être mais pas la majorité
- ○ **c** Non, pas du tout. Si c'était vrai, ils ne seraient pas en vente dans les magasins

2 Vous devez déplacer des équipements électroménagers, gazinière, réfrigérateur , lave-linge, que faites-vous préalablement ?

- ○ **a** Je vérifie mon planning
- ○ **b** Je mets des gants à usage unique
- ○ **c** Je vérifie que les équipements électroménagers sont équipés de patins en téflon ou de roulettes pour faciliter la manutention

3 Que faites-vous pour nettoyer les plaques de cuisson ?

- ○ **a** J'attends le refroidissement complet des équipements avant d'intervenir
- ○ **b** J'utilise un manche télescopique
- ○ **c** J'utilise un gant de toilette avec du gel douche

4 Fermez-vous le robinet de la gazinière après chaque usage ?

- ○ **a** Oui, systématiquement
- ○ **b** Non, pas forcément
- ○ **c** Non, ce n'est pas la peine



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à l'entretien des équipements électroménagers. Ce n'est pas une activité anodine. Elle peut être source de risques graves pour votre santé. Découvrez les bonnes pratiques page 57.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Vous savez que vous pouvez vous blesser en travaillant. Vous avez un profil de professionnel averti. Rendez-vous page 57.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Reportez-vous page 57.

Réponses : 1a, 2c, 3a, 4a

Voir nos conseils prévention des risques → page 57

1 Vous cuisinez dans une pièce encombrée, comment vous organisez-vous ?

- ○ **a** Je limite mes déplacements et je choisis un plan de travail, par exemple la table de cuisine que je vais désencombrer avant de cuisiner
- ○ **b** J'enjambe les obstacles qui gênent ma circulation dans la cuisine
- ○ **c** Je mets de la musique pour éviter d'y penser

2 La personne chez qui vous intervenez vous demande de l'aider pour ranger les ustensiles de cuisine et les aliments, que lui suggérez-vous pour faciliter leur utilisation ?

- ○ **a** Je lui propose de ranger les ustensiles et aliments dans des boîtes en plastique qui seront posées sur le sol de la cuisine
- ○ **b** Je lui propose d'acheter une échelle pour accéder plus facilement au rangement
- ○ **c** Je lui propose de ranger les ustensiles et aliments dans un endroit accessible

3 En cuisinant, vous faites tomber des aliments sur le sol, que faites-vous ?

- ○ **a** Je pousse les salissures avec mon pied pour ne pas glisser dessus
- ○ **b** Je m'en occuperai quand j'aurai fini de cuisiner
- ○ **c** J'entretiens le sol avec attention dès qu'il est sale

4 Vous utilisez une cuisinière au gaz, quelle précaution prenez-vous ?

- ○ **a** Je porte une blouse et des gants de ménage à manchette
- ○ **b** Je ferme le robinet de la gazinière après chaque usage
- ○ **c** Je porte un casque et je coupe l'électricité



Moins de 2 bonnes réponses

Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous allez vite progresser en découvrant les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 58.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

L'organisation du travail en cuisine constitue une de vos priorités, c'est bien. Pour aller plus loin et découvrir davantage de solutions, consultez les bonnes pratiques page 58.

Plus de 3 bonnes réponses

Très bien, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Jetez un coup d'œil page 58 pour compléter vos connaissances.

Réponses : 1a, 2c, 3c, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page 58



1 Comment tenez-vous les aliments que vous devez couper ?

- ○ **a** A pleine main
- ○ **b** Je pose l'aliment sur une planche de découpe et je le cale avec le coude de la main opposée à celle qui tient le couteau
- ○ **c** Je pose l'aliment sur une planche de découpe. Les doigts sont repliés et se tiennent derrière le couteau

2 Vous devez faire la vaisselle à la main, comment procédez vous pour nettoyer les couteaux et objets tranchants ?

- ○ **a** Je fais la vaisselle au fur et à mesure et je nettoie les couteaux et objets tranchants à part
- ○ **b** Je mets toute la vaisselle dans l'évier et ils trempent au fond
- ○ **c** Je mets toute la vaisselle dans l'évier et ils trempent au fond avec de l'eau de javel mélangée au produit vaisselle

3 Que portez-vous pour cuisiner ?

- ○ **a** Je cuisine avec les vêtements que je porte habituellement
- ○ **b** Je porte au-dessus de ma blouse une surblouse en coton
- ○ **c** Je porte un casque

4 Quelles précautions prenez-vous lorsque vous nettoyez des appareils électriques ?

- ○ **a** Je porte des gants à usage unique
- ○ **b** Je veille à bien les rincer à l'eau claire
- ○ **c** Je procède au nettoyage des appareils électriques une fois débranchés



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à la préparation des repas. Ce n'est pourtant pas une activité anodine. Pour progresser, découvrez les bonnes pratiques page 59.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

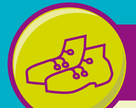
Ce n'est pas mal du tout. Vous savez que vous pouvez vous blesser en cuisinant.
Vérifiez vos réponses page 59.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Pour en savoir plus, consultez les réponses page 58.

Réponses : 1c, 2a, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **59**



AIDE À L'HABILLAGE ET AU CHAUSSAGE

1 Organisation

1 Vous aidez une personne à s'habiller et à se chausser, comment vous organisez-vous ?

○ **a** Je prépare les vêtements et chaussures à l'avance que je pose près de la personne
○ **b** Je lui demande ce qu'elle veut porter et je vais chercher les affaires au fur et à mesure
○ **c** Je lui demande si elle ne préfère pas rester en pyjama aujourd'hui et lire un bon bouquin

2 La personne chez qui vous intervenez vous demande de l'aider à mettre ses chaussures, comment faites-vous ?

○ **a** Je demande un balai avec un manche télescopique
○ **b** J'assois la personne à chausser et j'adopte une position accroupie en gardant le dos droit
○ **c** Je demande à la personne de rester debout, de lever un pied et puis l'autre et moi je me penche dos en avant

3 Des tapis gênent vos déplacements et ceux de la personne que vous aidez, que faites-vous ?

○ **a** Je lui demande de rester couchée toute la journée pour éviter de tomber
○ **b** Je saute par dessus les tapis et l'encourage à faire de même
○ **c** Je lui propose d'ôter les tapis près du lit ou de les fixer au sol par un adhésif

4 Vous fournissez des efforts pour aider les personnes à s'habiller, que pouvez-vous faire pour les atténuer ?

○ **a** Je peux encourager les personnes à ne pas s'habiller
○ **b** Je peux dire à la personne que je n'ai plus de vêtements propres disponibles
○ **c** Je choisis en accord avec la personne et/ou son entourage des vêtements larges, confortables, faciles à enfiler



Moins de 2 bonnes réponses

L'organisation du travail n'est pas votre tasse de thé mais c'est un sujet qui mérite d'être creusé. Vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous allez vite progresser. Découvrez les conseils qui vous aideront à protéger votre santé page 60.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

L'organisation du travail autour de l'aide à l'habillage est une de vos préoccupations, c'est bien. Pour aller plus loin et découvrir davantage de bonnes pratiques, consultez la page 60.

Plus de 3 bonnes réponses

Vous êtes très à l'aise dans vos pratiques et au top de l'organisation, vous avez plutôt un profil d'expert. Vérifiez vos réponses page 60.

Réponses : 1a, 2b, 3c, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page 60



1 Vous êtes au contact de linge sale et de protections souillées, comment vous protégez-vous ?

- ○ **a** Je fais attention à ne pas me salir
- ○ **b** Je porte une blouse et des gants
- ○ **c** Je porte des vêtements de ville que je peux nettoyer facilement

2 Vous avez du linge souillé à laver mais vous devez différer le lavage, comment vous organisez-vous ?

- ○ **a** Je laisse le linge souillé en place
- ○ **b** Je prends le linge avec moi et je le laverai à la maison avec ma machine
- ○ **c** Je prévois un sac plastique fermé pour mettre le linge souillé

3 Changer régulièrement les vêtements des personnes aidées, c'est important pour vous ?

- ○ **a** Oui, pour des raisons d'hygiène, mais aussi de bien-être social et psychologique
- ○ **b** Non, surtout si on ne sort pas de la maison
- ○ **c** Non, j'encourage les personnes à garder les mêmes vêtements toute la semaine pour leur éviter de la fatigue inutile

4 Vous manquez de temps pour habiller la personne, cela vous stresse, que faites-vous ?

- ○ **a** Je secoue la personne pour gagner du temps et je lui impose mon rythme
- ○ **b** J'informe la personne aidée et son entourage des motifs de stress que je rencontre et je demande des consignes de travail précises à mon employeur
- ○ **c** Je me dépêche pendant mes déplacements pour rattraper le retard



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement attentif aux risques liés à l'aide à l'habillage. Ce n'est pas une activité anodine d'aider les personnes en perte d'autonomie et malades. Un certain nombre de précautions sont à prendre. Pour progresser très vite, découvrez les bonnes pratiques page 61.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez qu'être au contact de personnes fragilisées peut présenter des risques pour votre santé. Vous n'êtes pas loin des experts. Courage ! Rendez-vous page 61.

Plus de 3 bonnes réponses

Bravo, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Vous maîtrisez les risques de cette activité. Vérifiez vos réponses page 61.

Réponses : 1b, 2c, 3a, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page **61**

AIDE À LA MOBILITÉ

1 Vous aidez une personne à se lever. Elle rencontre des difficultés, que pouvez-vous proposer ?

- ○ **a** J'aménage un espace suffisant autour d'elle pour qu'elle puisse s'asseoir et se relever en toute sécurité
- ○ **b** Je lui suggère de rester assise toute la journée avec un bon bouquin
- ○ **c** Je lui propose de répéter le mouvement plusieurs fois pour s'exercer à se lever

2 Vous aidez une personne à se déplacer dans son logement, comment pouvez-vous sécuriser l'intervention ?

- ○ **a** Si la personne ne dispose pas d'appui stable ou de barres d'appui : je l'accompagne
- ○ **b** Je lui interdis de se déplacer
- ○ **c** Je lui demande de porter un casque

3 Vous aidez une personne qui éprouve des difficultés à la marche, que pouvez-vous lui proposer ?

- ○ **a** De moins marcher
- ○ **b** De porter des chaussures qui lui maintiennent les pieds
- ○ **c** De se déplacer en roller

4 Vous fournissez des efforts pour aider les personnes à se lever, à s'asseoir, à se déplacer dans leur logement, que pouvez-vous faire pour atténuer ces contraintes ?

- ○ **a** Je peux demander aux personnes de rester au lit
- ○ **b** Je peux instaurer un roulement et ne les aider qu'un jour sur deux
- ○ **c** J'informe les personnes qu'il existe des aides techniques qui facilitent les transferts et les déplacements



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas à l'aise sur cette activité et vous vous exposez à des situations dangereuses pour votre santé. Vous exposez aussi celle de la personne que vous aidez.
Mais vous allez vite progresser. Découvrez les conseils qui vous aideront page 62.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

L'organisation du travail autour de l'aide à la mobilité est une de vos préoccupations, c'est bien. Vous savez déjà un certain nombre de choses. Pour aller plus loin et découvrir davantage de bonnes pratiques, consultez la page 62.

Plus de 3 bonnes réponses

Au top sur ces aspects d'aide à la mobilité, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Rendez-vous page 62.

Réponses : 1a, 2a, 3b, 4c

Voir nos conseils prévention des risques → page **62**



1 Pour aider une personne en légère difficulté à se redresser dans son lit, quelle aide vous paraît la plus adaptée ?

- ○ **a** La canne anglaise
- ○ **b** La barre latérale de redressement
- ○ **c** Le guidon de transfert

2 Pour aider une personne en légère difficulté à se lever de sa chaise, quelle aide vous paraît la plus adaptée ?

- ○ **a** Le fauteuil électrique
- ○ **b** La ceinture de transfert
- ○ **c** L'échelle de lit

3 Pour aider une personne en légère perte d'autonomie à s'asseoir plus facilement sur les toilettes, quelle aide vous paraît la plus adaptée ?

- ○ **a** Le disque de pivotement
- ○ **b** La planche de bain
- ○ **c** Le rehausseur pour les WC

4 Pour aider une personne en légère perte d'autonomie à utiliser la baignoire plus facilement, quelle aide vous paraît la plus adaptée ?

- ○ **a** Le rollator 4 roues
- ○ **b** Le siège de bain pivotant
- ○ **c** Le drap de glissement et de rehaussement



Moins de 2 bonnes réponses

Vous n'êtes pas particulièrement sensibilisé à l'utilisation des aides techniques. C'est pourtant une aide non négligeable dans votre activité. Vous allez vite progresser en découvrant les bonnes pratiques page 63.

Entre 2 et 3 bonnes réponses

Ce n'est pas mal du tout. Vous savez déjà un certain nombre de choses sur les aides techniques. Vérifiez vos réponses page 63.

Plus de 3 bonnes réponses

C'est excellent, vous êtes très à l'aise dans vos pratiques, vous avez plutôt un profil d'expert. Rendez-vous page 63

Réponses : 1b, 2b, 3c, 4b

Voir nos conseils prévention des risques → page **63**

Les Bonnes Pratiques

La seconde partie contient un ensemble de bonnes pratiques qui s'appliquent sur le terrain pour protéger la santé des intervenants à domicile.

Des médecins, des préventeurs et des professionnels ont contribué à la rédaction de ces recommandations.

Un test de lectorat auprès de 80 intervenants à domicile a permis de valider les contenus présentés.

Il n'y a pas de règle imposée. Choisissez un thème et découvrez les informations proposées.

Bonne lecture !

MODE D'EMPLOI

Votre travail compte de nombreuses activités et celles-ci peuvent entraîner des risques pour votre santé.
Chaque activité est représentée par un pictogramme et les risques qui y sont associés figurent à droite de l'illustration. Certains vous paraîtront bénins et d'autres auront de graves conséquences pour votre santé. Cependant, chaque situation de travail mérite votre vigilance.

Pour éviter les risques, lisez les bonnes pratiques, appliquez-les autant que faire se peut et si vous souffrez au travail parlez-en à votre médecin.



DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS



Je me déplace dans des conditions difficiles ou dans l'urgence. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Accident de la route
Chute
Stress
Mal de dos
Fatigue

Les Bonnes Pratiques

- Mon activité est organisée en lien avec mon ou mes employeur(s) pour des déplacements en sécurité : planification de mes déplacements, de mes horaires, de ma pause déjeuner
- Je ne cours pas quand je me rends chez une personne aidée
- Je suis prudent dans les escaliers extérieurs
- Je porte des chaussures fermées avec des semelles en bon état
- Je choisis les itinéraires les plus sûrs selon le type de mode de transport utilisé : en priorité des routes à 2X2 voies pour les voitures, trottoirs et voies piétonnes si je suis à pied, pistes cyclables pour les 2 roues. Si je peux, j'utilise en priorité les transports en commun
- Je m'informe tous les jours des conditions de circulation : conditions météo, difficultés de circulation. Je veille à ce qu'une solution ait été anticipée pour le cas où je ne pourrais me rendre au domicile de la personne aidée
- Je me gare dans une zone fréquentée et éclairée

Vérifiez vos connaissances → page 6

DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS





J'utilise un véhicule pour me déplacer. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Accident de la route

Chute

Stress

Mal de dos

Fatigue

Les Bonnes Pratiques

- Avant utilisation, je procède à une vérification rapide du véhicule : rétroviseurs, éclairage, rangement, pneus, voyants d'alarme du tableau de bord
- Je vérifie que le véhicule utilisé comporte le matériel de signalisation pour le véhicule et pour moi-même : gilet, triangle de signalisation. Si je conduis la voiture de la personne aidée, je lui signale toutes les anomalies repérées
- Je m'assure que ce que je transporte est bien calé dans le coffre : courses, mallette…
- Je veille à ce qu'une solution ait été anticipée pour le cas où je ne pourrais me rendre au domicile de la personne aidée par absence de véhicule

Vérifiez vos connaissances → page 7



DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS



J'utilise un véhicule pour me déplacer. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Accident de la route
Chute
Stress
Fatigue
Déshydratation

Les Bonnes Pratiques

- Je privilégie la marche avant pour quitter un stationnement
- Je coupe mon téléphone pendant que je conduis
- Je lis avec attention les informations concernant les effets secondaires des médicaments, notamment tout ce qui concerne la vigilance et je recherche le pictogramme correspondant sur la boite
- Je signale à mon médecin que je conduis pour le travail
- Je pense à boire de l'eau surtout l'été pour prévenir le coup de chaleur
- Je ne prends ni boisson alcoolisée ni drogue avant d'effectuer des déplacements

Vérifiez vos connaissances → page 8

OPTIMISATION DU LIEU DE VIE





J'aide les personnes à optimiser leur lieu de vie. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Infection, irritation, allergie

Chute avec plaie, entorse, fracture

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos, hépatite B
- Je me lave les mains avant et après les interventions et aussi après avoir enlevé mes gants
- J'ai les ongles courts, non manucurés et je ne porte pas de bijoux
- Je dépoussière les sols du fond de la pièce vers l'entrée : j'utilise de préférence un balai humide
- Je nettoie le sol en allant du plus propre vers le plus sale : j'utilise de préférence un balai avec un seau combiné et un produit nettoyant ménager
- Pour le dépoussiérage des surfaces (mobilier, encadrement de fenêtre, luminaire), je commence du plus haut vers le plus bas : j'utilise une chiffonette humide imbibée d'un produits nettoyants ménagers
- J'essuie avec attention les téléphones, télécommandes, poignées de porte et ustensiles de cuisine
- Je stimule la personne pour qu'elle participe à certaines activités en fonction de ses capacités
- Je l'incite au rangement
- Si j'ai des problèmes de santé en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 9



OPTIMISATION DU LIEU DE VIE

2 Materiel et équipements



Pour aider les personnes à optimiser leur lieu de vie, j'utilise différents matériels et équipements. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Infection, irritation, allergie

Chute avec plaie, entorse, fracture

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos, hépatite B
- Avant de commencer mon travail, je change de chaussures et je mets les chaussures que je réserve pour mon travail
- Je porte des gants et une blouse et je m'attache les cheveux si ceux-ci sont longs
- Pour le ménage, j'utilise des gants de ménage à manchette et pour l'aide à la personne des gants à usage unique
- Je différencie les lavettes, les éponges, les chiffons et les chifonnettes utilisés selon leur utilisation
- Je demande à la personne que j'aide et à son entourage le matériel nécessaire :
  - Un manche télescopique pour nettoyer les vitres
  - Un balai à franges avec un seau incluant un système d'essorage
  - Des lavettes, des éponges, des chifonnettes et des produits ménagers adaptés et en nombre suffisant
  - Des roulettes ou des plaques pour équiper les meubles et l'électroménager à déplacer
  - Une planche à repasser réglable en hauteur
- Je nettoie mon matériel après usage : seau, serpillière, balai
- Je nettoie mes gants de ménage, je les rince et les fais sécher
- Je peux demander à mon employeur de suivre une formation sur l'hygiène
- J'informe mon médecin des problèmes de santé que je rencontre au travail

Vérifiez vos connaissances → page 10

OPTIMISATION DU LIEU DE VIE



3 Relationnel



Pour aider les personnes à optimiser leur lieu de vie, les aspects relationnels sont déterminants et parfois compliqués. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Maux de tête, toux et irritation bronchique

Fatigue physique et mentale

Charge psychique excessive, dépression

Agression physique et verbale

Infection

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos, hépatite B
- J'informe mon employeur des difficultés que je rencontre et lui demande des consignes précises
- Je demande à la personne de ne pas fumer en ma présence et j'aère la pièce avant d'intervenir ; j'ouvre la fenêtre pour aérer la pièce pendant que je travaille
- Je demande à la personne aidée et à son entourage que les animaux soient isolés pendant que je travaille
- Je me réfère aux procédures qui ont été déterminées lors de le mise en place du service : jour, horaires, gestion des clefs, information sur les absences
- Je vérifie mon planning et je le respecte
- J'informe la personne aidée et son entourage de toute modification susceptible de survenir dans mon planning d'intervention et j'informe mon employeur
- J'effectue des transmissions ciblées sur le cahier de liaison
- Je note les évolutions susceptibles d'entraîner des modifications de l'intervention et j'informe mon employeur
- Je me rapproche des autres professionnels pour un travail en équipe
- Si j'ai des problèmes de santé en travaillant, j'en parle à mon médecin
- Je ne reste pas seul et je parle de mes problèmes à mon employeur, mes collègues, au CHSCT*, au médecin du travail ou à mon médecin traitant et à l'entourage de mon employeur si je suis en emploi direct

* Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Vérifiez vos connaissances → page 11



AIDE À LA PRISE DES REPAS



J'aide à la prise de repas dans des conditions difficiles. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie

Entorse

Fracture

Douleur lombaire

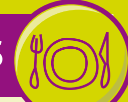
Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- J'organise la pièce pour faciliter l'accès à la table, aux chaises et au plateau repas ou au couvert
- Je facilite l'accès au lit et à la personne en déplaçant tous les obstacles qui me gênent dans mes déplacements
- J'utilise une table à roulettes pour poser le repas lors de mes déplacements
- J'organise et prépare à l'avance le matériel pour éviter les déplacements inutiles
- Je place des coussins pour caler le dos de la personne et je m'en rapproche le plus possible en adoptant une position assise la plus confortable possible
- Je nettoie rapidement les salissures sur le sol susceptibles de me faire glisser
- Je porte des chaussures qui me tiennent les pieds et dont les semelles sont en bon état
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 12

AIDE À LA PRISE DES REPAS





**Pour l'aide au repas, je suis au contact d'aliments et de liquides chauds et j'utilise du matériel coupant et tranchant.
Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :**

Brûlure de la peau
Coupure
Plaie
Hémorragie
Infection

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre le tétanos et l'hépatite B
- Je suis toujours très prudent et attentif en manipulant des aliments et liquides chauds
- Je protège mes mains en utilisant des gants de cuisine isolants plutôt qu'une manique ou un torchon
- Si possible, je porte une surblouse
- Je ne surcharge pas le plateau et j'utilise des plats et assiettes qui supportent la chaleur
- Je découpe les aliments posés dans l'assiette sur un plan de travail plutôt que dans l'assiette sur le plateau
- Je contrôle régulièrement l'état des couteaux et des objets tranchants
- Je suggère à la personne aidée ou son entourage de privilégier l'achat d'ustensiles avec des manches ergonomiques qui protègent du glissement de la main sur la lame
- Je suggère à la personne aidée ou son entourage de s'équiper de supports en caoutchouc pour empêcher les planches de découpe de bouger pendant leur utilisation
- Je suggère à la personne aidée ou son entourage de s'équiper d'assiettes avec supports en caoutchouc pour éviter de glisser
- Je travaille avec un éclairage adapté

Vérifiez vos connaissances → page 13



AIDE À LA PRISE DES REPAS



Pour l'aide au repas, je suis au contact de personnes malades et en perte d'autonomie. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Infection, irritation, allergie

Fatigue physique et mentale

Stress

Charge psychique excessive, dépression

Agression physique et verbale

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccination : tétanos et hépatite B
- Je me lave les mains avant et après l'aide au repas
- Je porte une sur-blouse que je laisse chez la personne
- Je porte des gants à usage unique que je jette après le repas
- Je m'informe auprès de la personne aidée et de son entourage et du responsable de secteur pour savoir si je dois utiliser un masque
- Je privilégie l'usage de serviettes en papier et de mouchoirs en papier
- Je demande des consignes de travail précises dans la limite de mes compétences professionnelles
- J'essaie de me rapprocher des autres professionnels intervenants à domicile et de l'entourage pour travailler dans un esprit d'équipe
- Si je suis agressé verbalement ou physiquement, j'en informe immédiatement mon responsable ou mon employeur ou son entourage
- Je ne reste pas seul et je parle de mes problèmes à mon employeur, mes collègues, au CHSCT*, au médecin du travail ou à mon médecin traitant et à l'entourage de mon employeur si je suis en emploi direct

*Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Vérifiez vos connaissances → page 14

AIDE À LA TOILETTE





J'aide les personnes faire leur toilette dans des conditions difficiles. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec entorse, plaie, fracture

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- J'aménage un espace suffisant pour que la personne puisse s'asseoir et se relever en toute sécurité pendant l'aide à la toilette : lavabo, douche, baignoire
- Je facilite l'accès au rangement à bonne hauteur et je veille à ce que les produits pour la toilette soient posés à proximité : bord de la baignoire, étagère au-dessus du lavabo, ventouses de suspension
- Si la salle de bains est trop petite ou inaccessible, je propose de faire l'aide à la toilette dans une autre pièce : la cuisine ou la chambre par exemple
- Je travaille avec un tapis de douche ou un adhésif antidérapant posé dans le bac à douche et la baignoire
- Je vérifie toujours que la douche ou les parois de la baignoire ne sont pas glissantes
- Je peux proposer de mettre dans la douche une chaise en plastique stable
- Je vérifie que le lavabo est bien scellé au mur, surtout si la personne prend appui dessus
- Si je dois placer une chaise, un fauteuil roulant, un déambulateur durant l'aide à la toilette, j'évite de les mettre trop près de moi
- Je choisis une chaise ou un tabouret qui positionne la personne à bonne hauteur : coussin, siège réglable
- J'alterne les positions et je me baisse en pliant les genoux. J'utilise un petit tabouret bas pour laver les pieds : 20 à 25 cm
- Je stimule la personne pour qu'elle participe à sa toilette selon ses capacités
- J'informe la personne et son entourage que j'aide qu'elle peut faire des travaux d'adaptation de la sa salle de bains et que des aides financières existent à cet effet : barres d'appui, siège pivotant ou articulé fixé au mur, baignoire adaptée
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 15



AIDE À LA TOILETTE



Pour l'aide à la toilette, j'utilise de l'eau chaude et je suis au contact de matériel électrique. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

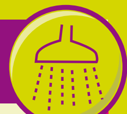
Brûlure interne et externe

Les Bonnes Pratiques

- Je suis toujours très prudent et attentif en manipulant de l'eau chaude
- Je ne transporte jamais une bassine remplie d'eau très chaude : je mélange eau chaude et eau froide d'emblée
- J'utilise une bouilloire pour remplir la bassine sans la déplacer
- J'utilise un chariot à roulettes pour transporter mon matériel
- Je dégage l'espace de travail pour être à l'aise dans mes mouvements et accéder facilement à la bassine
- Je vérifie toujours la température de l'eau avant d'y plonger les mains Je peux utiliser un thermomètre pour vérifier la température de l'eau du bain
- J'éteins les appareils électriques de chauffage placés au sol quand j'interviens
- Je précise qu'il existe des règles de sécurité en matière d'installation électrique pour les salles de bains et que les chauffages d'appoint électriques ne doivent pas être posés sur le sol
- Je n'utilise pas d'appareils ou d'équipements électriques dangereux : fils dénudés, appareils vétustes et abîmés et en présence d'eau. J'en informe mon employeur
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage de me montrer où couper l'électricité en cas de danger

Vérifiez vos connaissances → page 16

AIDE À LA TOILETTE





Pour l'aide à la toilette, je suis au contact de personnes malades et en perte d'autonomie. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Infection, irritation, allergie
Fatigue physique et mentale
Stress
Charge psychique excessive, dépression
Agression physique et verbale

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos, hépatite
- J'ai les ongles courts, propres et sans vernis. Je ne porte pas de bijoux aux mains
- Je demande à mon employeur des consignes de travail précises
- Je porte des gants et une blouse pour aider à la toilette et changer une personne et aussi après avoir enlevé mes gants
- Je mets les protections souillées dans un sac fermé, avant de les jeter à la poubelle et j'utilise des gants
- Pour vider le contenu d'un bassin et d'un urinal dans les toilettes, je porte des gants et une blouse . Je les rince à l'eau avant de les nettoyer. Je nettoie ensuite les toilettes
- Je change les serviettes et gants de toilette dès qu'ils sont souillés : je ne les mélange pas avec le linge courant et j'essaie de les laver au plus vite à un programme au moins à 60°, j'utilise des gants pour manipuler le linge sale
- Je planifie de façon précise l'aide à la toilette dans mon intervention
- Les soins des ongles des orteils ne font pas partie de mon travail : les pédicures podologues sont des professionnels spécialisés dans ce domaine
- Je prends du temps avec la personne aidée pour mettre en place un climat serein
- Je respecte au mieux les habitudes de vie de la personne
- J'aide à la toilette dans le cadre de la préservation de l'autonomie de la personne aidée et je veille à la solliciter en fonction de ses capacités
- Je me rapproche des soignants pour un travail en équipe
- Je renseigne le cahier de liaison
- Je ne reste pas seul et je parle de mes problèmes à mon employeur, mes collègues, au CHSCT*, au médecin du travail ou à mon médecin traitant et à l'entourage de mon employeur si je suis en emploi direct

*Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Vérifiez vos connaissances → page 17



SORTIES ET COURSES



J'aide les personnes à sortir de chez elles. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Accident de la route
Fatigue physique
Chute
Stress
Trop grande sollicitation des articulations
Douleur lombaire

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que la personne que j'aide porte des chaussures qui lui tiennent les pieds et dont les semelles ne sont pas glissantes et je porte moi aussi des chaussures qui me tiennent bien les pieds
- Je me place à côté de la personne pour la sécuriser y compris quand elle utilise un déambulateur ou une canne
- Je ne porte pas de sac pour avoir les mains libres
- Je ne sors pas quand le temps est mauvais : pluie, vent et je choisis des itinéraires que je connais et qui ne présentent pas de danger
- Sans assurance spécifique, je n'effectue aucun transport dans mon véhicule personnel
- En cas d'accident, j'appelle le 15 pour le SAMU, le 18 pour les pompiers ou le 112 d'un téléphone mobile
- Je parle au médecin de mes problèmes de santé au travail

Vérifiez vos connaissances → page 18

SORTIES ET COURSES





Je fais les courses pour les personnes que j'aide. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie, entorse, fracture
Trop grande sollicitation des articulations
Douleur lombaire
Fatigue physique et mentale
Stress

Les Bonnes Pratiques

- Les courses sont des activités comme les autres ; elles doivent êtres faites dans le cadre du nombre d'heures à effectuer ; en cas d'accident en dehors des heures de travail, celui-ci ne sera pas reconnu au titre du risque professionnel
- Je prends mon temps pour faire les courses. C'est une intervention qui est comptabilisée dans mon temps de travail
- Je demande l'aide de la famille et de l'entourage si besoin
- Je vérifie avec la personne aidée la somme contenue dans le porte-monnaie et j'inscris le montant sur un cahier
- J'inscris toutes les informations concernant les courses dans un cahier et je conserve les tickets de caisse
- Je parle au médecin de mes problèmes de santé au travail

Vérifiez vos connaissances → page 19



ENTRETIEN DU LINGE



Lors de l'entretien du linge, je suis en contact avec du linge sale et des produits nettoyants (lessive, assouplissant...), détachants, blanchissants... Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Irritation du nez, de la bouche, de la gorge

Toux, rougeur, crevasse, allergie

Infection

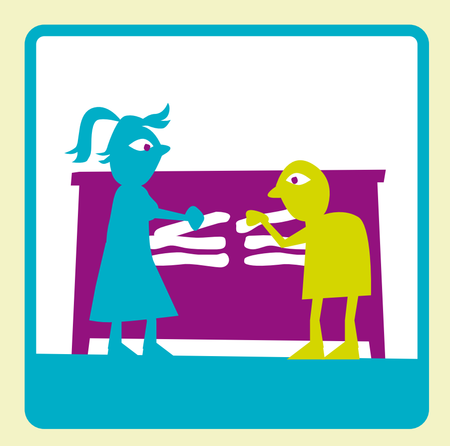
Brûlure de la peau

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos et hépatite B
- Je porte des gants à manchette et une blouse
- J'utilise un sac ou un bac fermé, à défaut un sac plastique que je ferme
- J'aère la pièce dans laquelle je manipule le linge sale
- Je me lave les mains avant et après chaque contact avec le linge et les produits
- Je me lave les mains après avoir enlevé mes gants
- Je lis le mode d'emploi et les étiquettes des produits que j'utilise
- Si je dois me servir d'un produit en bombe aérosol, je veille à être loin de toute source de chaleur, d'une flamme ou d'un appareil électrique et je propose à la personne que j'aide de rechercher un produit avec un conditionnement moins dangereux
- Je parle à mon médecin de mes problèmes de santé au travail

Vérifiez vos connaissances → page 20

ENTRETIEN DU LINGE



Je ne dispose pas des équipements nécessaires à l'entretien du linge. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Fatigue physique
Douleur lombaire
Trop grande sollicitation des articulations
Stress
Brûlure par électrisation
Décès par électrocution

Les Bonnes Pratiques

- Je précise qu'en l'absence d'équipement, je ne peux réaliser que l'entretien du petit linge ou me rendre dans une laverie automatique
- J'alterne les positions assise et debout pour repasser
- J'alterne dans ma journée de travail différentes tâches pour éviter les sollicitations des mêmes articulations
- Je propose à la personne aidée et à son entourage l'achat d'une table réglable pour garder le dos droit pendant que je repasse
- Je propose à la personne aidée et à son entourage de privilégier l'achat de matériel léger pour le repassage
- Je planifie mes tâches de rangement pour travailler à bonne hauteur en y associant la personne aidée
- Je n'utilise pas les équipements et matériels électriques défectueux ou abîmés
- Je demande toujours des explications sur l'utilisation de matériels que je ne connais pas avant de m'en servir
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 21



ENTRETIEN DES SANITAIRES



Lors de l'entretien des sanitaires, je suis en contact avec des microbes et des produits ménagers. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Irritation du nez, de la bouche, de la gorge

Toux, rougeur, crevasse, allergie

Infection

Brûlure de la peau

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos et hépatite B
- Je lis le mode d'emploi et vérifie les étiquettes des produits que j'utilise
- Je n'utilise que des produits stockés dans leur emballage d'origine, jamais transvasés dans un autre récipient
- Je ne mélange jamais les produits. Je ne mets jamais en contact l'eau de javel avec un autre produit
- Si un tuyau est bouché, je demande l'intervention d'un service spécialisé (plombier) et je n'essaie pas de le déboucher moi-même en utilisant des produits spéciaux
- Je porte des gants à manchette et une blouse
- J'utilise le vinaigre blanc pour dissoudre le calcaire
- Je me lave systématiquement les mains après avoir enlevé les gants
- En cas de contact avec des insectes ou des rongeurs, des interventions spécialisées (service de nettoyage, service d'hygiène, service de dératisation, de désinsectisation) sont à programmer avec la personne aidée
- Je parle à mon médecin de mes problèmes de santé au travail

Vérifiez vos connaissances → page 22

ENTRETIEN DES SANITAIRES





Les sanitaires sont souvent des pièces exiguës, encombrés et dont le sol peut s'avérer glissant. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Fatigue physique

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Stress

Chute avec plaie, entorse, fracture

Les Bonnes Pratiques

- J'enlève tous les petits tapis qui gênent mes déplacements avant mon intervention
- Je porte des chaussures qui me tiennent les pieds avec des semelles en bon état
- Je demande à ce que les objets qui gênent le passage soient rangés
- Je suggère, si le sol est glissant, de poser des bandes antidérapantes
- Je propose à la personne aidée et à son entourage un éclairage satisfaisant : changement d'ampoule et ajout d éclairage
- Pour éviter la position jambes tendues et dos rond, j'appuie ma main libre sur le bord de la baignoire, de la douche ou des toilettes
- Pour nettoyer la baignoire je m'accroupis à l'intérieur pour préserver mon dos
- J'utilise un système de nettoyage avec un long manche recourbé pour nettoyer la cuvette des toilettes, pour nettoyer la douche, la baignoire
- J'utilise un tapis mousse semblable à celui utilisé par les jardiniers lorsque je travaille à genoux dans la salle de bain
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 23



NETTOYAGE ET RANGEMENT



Lors du nettoyage et du rangement, je suis en contact avec des produits chimiques et des microbes. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Irritation du nez, de la bouche, de la gorge

Toux, rougeur, crevasse, allergie

Infection

Brûlure de la peau

Les Bonnes Pratiques

- Je suis à jour de mes vaccinations : tétanos et hépatite B
- Je porte des gants à manchette et une blouse
- Je lis le mode d'emploi et vérifie les étiquettes des produits que j'utilise
- Je n'utilise que des produits stockés dans leur emballage d'origine, jamais transvasés dans un autre récipient
- Je ne mélange jamais les produits
- Je range les produits par catégorie dans un endroit sec et ventilé
- J'aère la pièce
- Je me lave systématiquement les mains après avoir enlevé les gants
- Je ne m'occupe pas des déchets de soin. Les professionnels de santé ou les personnes en auto-traitement ont l'obligation de reprendre le matériel médical ayant servi aux soins : seringues, aiguilles. Des containers spécifiques doivent êtres utilisés
- Je m'assure que les animaux sont vaccinés contre la rage
- Si je suis blessé ou mordu, je vais consulter mon médecin et je demande à mon employeur de faire une déclaration d'accident du travail
- Je parle de mes problèmes de santé au travail à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 24

NETTOYAGE ET RANGEMENT



Pour les activités de rangement et de nettoyage, j'utilise du matériel qui peut s'avérer inadapté ou défectueux.
Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Fatigue physique
Douleur lombaire
Trop grande sollicitation des articulations
Stress
Chute avec plaie, entorse, fracture

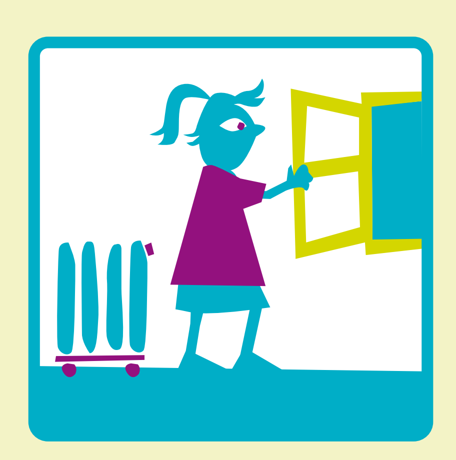
Les Bonnes Pratiques

- J'utilise un seau avec un système combiné d'essorage
- J'explique à mon employeur que je ne suis pas censé travailler en hauteur
- J'utilise un escabeau stable et en bon état, je me tiens à l'anse de la main libre
- J'utilise une raclette avec un manche télescopique pour faire les vitres
- Je porte des chaussures qui me tiennent les pieds avec des semelles en bon état
- Si je dois essorer ma serpillière à la main, je pose le seau sur une chaise
- Je déplace le mobilier équipé de patins ou plaques en téflon
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 25

ÉQUIPEMENTS ÉLECTROMENAGERS ET DE CHAUFFAGE





J'utilise des équipements électroménagers et je suis au contact d'appareils de chauffage. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Brûlure interne et externe
Irritation, allergie, intoxication
Explosion
Maux de tête, vertige, nausée
Perte de connaissance, coma
Décès

Les Bonnes Pratiques

- Je n'utilise pas d'installation ni d'appareils électriques dangereux : fils dénudés, appareils vétustes et abîmés
- Je veille à ne pas projeter d'eau sur les installations électriques
- Je ne touche pas d'équipements ou d'appareils électriques les mains mouillées
- Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage de me montrer où couper l'électricité en cas de danger
- Les poudres, gels et liquides détergents pour les lave-vaisselle sont très corrosifs, je porte donc une blouse et des gants pour manipuler ces produits de lavage
- Si je dois ranger des bouteilles de gaz, je les place dans une pièce ventilée, loin d'une source de chaleur et je ne les couche pas
- J'aère au moins 10 minutes à chaque intervention le logement, même s'il fait froid, en ouvrant toutes les portes et fenêtres
- Les bouches d'aération doivent être nettoyées régulièrement et dégagées
- Je ne reste pas dans une pièce dans laquelle je ne me sens pas bien et j'invite la personne aidée et son entourage à faire de même
- Je coupe tous les appareils de combustion en cas de danger

Vérifiez vos connaissances → page 26

ÉQUIPEMENTS ÉLECTROMENAGERS ET DE CHAUFFAGE





J'entretiens des équipements électroménagers. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Irritation, allergie, intoxication

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Chute avec plaie, entorse, fracture

Explosion

Brûlure interne et externe

Les Bonnes Pratiques

- Je lis le mode d'emploi et vérifie les étiquettes des produits que j'utilise
- Je porte des gants et une blouse pour nettoyer le four
- Je peux remplacer le produit spécial four par du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau
- Si les produits que j'utilise sont conditionnés en bombe, je dirige le jet au maximum à l'intérieur du four froid pour éviter la dispersion du produit dans l'air que je respire. J'aère la pièce. Je ne m'en sers que très occasionnellement
- Je demande la personne aidée et à son entourage de poser sous les équipements électroménagers des patins en téflon pour faciliter la manutention
  Je limite les manutentions dans l'attente de cette installation
- Je demande une participation de la personne ou de son entourage pour m'aider dans les manutentions
- Je n'effectue pas de manutention sur sol mouillé
- Je vérifie que les équipements, appareils ou produits comme les cendres ne dégagent plus de chaleur. J'attends leur refroidissement complet pour intervenir
- Je ferme le robinet de la gazinière après chaque usage
- Si je constate que le tuyau qui relie l'appareil à la bouteille de gaz ou à l'arrivée du gaz de ville n'est plus en bon état ou est périmé (usure, fissure ou arrachement) j'informe la personne aidée et son entourage et je demande le changement du matériel défectueux, voire dangereux
- Si je rencontre des problèmes de santé au travail, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 27



PRÉPARATION DES REPAS

1 Organisation du travail



Je cuisine dans un environnement difficile. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie, entorse, fracture
Douleur lombaire
Trop grande sollicitation des articulations
Maux de tête, vertige, nausée
Perte de connaissance, coma
Décès

Les Bonnes Pratiques

- Je limite mes déplacements en organisant au mieux l'utilisation des plans de travail à ma disposition
- Je ne sors que le matériel dont j'ai besoin
- Je range au fur et à mesure ; j'utilise autant que faire se peut les ustensiles les moins lourds et j'adapte la contenance
- Je propose à la personne aidée et à son entourage de pouvoir ranger de préférence le matériel lourd à hauteur d'homme. Je range les ustensiles et aliments dans un endroit accessible
- Je déplace les petits tapis et carpettes dans la cuisine pendant mon intervention et je les replace après
- Je travaille avec un éclairage adapté
- J'entretiens le sol avec attention dès qu'il est sale pour éviter les chutes
- Je porte des chaussures qui me tiennent le pied et dont les semelles sont en bon état
- J'aère au moins 10 minutes à chaque intervention le logement, même s'il fait froid, en ouvrant toutes les portes et fenêtres
- Les bouches d'aération doivent être nettoyées régulièrement et dégagées
- Je ferme le robinet de la gazinière après chaque usage
- Je coupe tous les appareils de combustion en cas de danger
- J'informe mon médecin des problèmes de santé au travail

Vérifiez vos connaissances → page 28

PRÉPARATION DES REPAS





Pour préparer les repas, j'utilise des équipements et matériel de cuisine. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Coupure, plaie, hémorragie, infection

Brûlure de la peau

Brûlure interne

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations contre le tétanos et l'hépatite B
- Je ne tiens pas les aliments à pleine main pour les découper, j'utilise toujours un support pour les poser. Les doigts sont repliés et se tiennent derrière le couteau
- Je ne laisse jamais un couteau posé dans des aliments, sur la planche de découpe ou sur le plan de travail
- Je fais la vaisselle au fur et à mesure et je nettoie les couteaux et objets tranchants à part
- Je range aussitôt les couteaux et les objets tranchants dans un endroit adapté : bloc porte-couteaux ou tiroir à couteaux
- Je porte au-dessus de ma blouse une surblouse en coton pour me protéger de la projection de liquides chauds : éclaboussure d'huile, transvasement de liquide chaud et je m'attache les cheveux si ceux-ci sont longs
- J'utilise des plats solides et dont les matériaux supportent les températures élevées
- Je procède au nettoyage des appareils électriques une fois débranchés
- Je n'utilise pas d'appareils et équipements électriques qui sont dangereux : fils dénudés, appareils vétustes et abîmés et en présence d'eau
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Je demande à la personne qui occupe le logement ou à son entourage de me montrer où couper l'électricité en cas de danger

Vérifiez vos connaissances → page 29



AIDE À L'HABILLAGE ET AU CHAUSSAGE



J'aide les personnes à s'habiller et se chausser dans des conditions difficiles. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie, entorse, fracture

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- Je propose à la personne que j'habille de supprimer les tapis près du lit ou de les fixer au sol par un adhésif
- Je range les vêtements que l'on prend tous les jours dans un endroit facilement accessible
- Je prépare les vêtements et chaussures à l'avance que je pose près de la personne
- Je porte des vêtements de travail confortables et adaptés à mon activité et des chaussures qui maintiennent le pied, avec une semelle en bon état
- Je choisis en accord avec la personne et/ou son entourage des vêtements larges, confortables, faciles à enfiler : matière élastane, coton avec velcros, pressions, fermeture Éclair. Je veille à ce que la personne aidée porte des chaussures en bon état qui ne constituent pas un risque de chute pour elle et pour moi
- J'utilise un petit banc ou tabouret de 20 à 25 cm pour m'asseoir et travailler à bonne hauteur
- J'assoie la personne à chausser et j'adopte une position accroupie en gardant le dos droit ou en position style "chevalier servant" (1 genou posé au sol)
- Je travaille avec un éclairage adapté
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 30

AIDE À L'HABILLAGE ET AU CHAUSSAGE





Pour l'aide à l'habillage et au chaussage, je suis au contact de personnes malades et en perte d'autonomie. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Infection, irritation, allergie

Fatigue physique et mentale

Stress

Charge psychique excessive, dépression

Agression physique et verbale

Les Bonnes Pratiques

- Je vérifie que je suis à jour de mes vaccinations : tétanos, hépatite B
- Je me lave les mains avant et après l'aide
- Je porte une blouse et des gants
- Je prévois un sac fermé pour mettre le linge souillé
- J'instaure une relation de confiance avec la personne aidée et son entourage pour pouvoir mettre au sale les vêtements souillés
- J'entame un dialogue avec la personne que j'aide et son entourage pour les sensibiliser à l'importance de disposer de vêtements adaptés, propres, en nombre suffisant, pour des raisons d'hygiène, mais aussi de bien-être social et psychologique et de sécurité
- Je demande des consignes de travail précises dans la limite de mes compétences professionnelles
- Je me rapproche des soignants et travailleurs sociaux pour travailler dans un esprit d'équipe
- Je ne reste pas seul et je parle de mes problèmes à mon employeur, mes collègues, au CHSCT*, au médecin du travail ou à mon médecin traitant et à l'entourage de mon employeur si je suis en emploi direct

*Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Vérifiez vos connaissances → page 31



AIDE À LA MOBILITÉ



J'aide les personnes à se lever, à s'asseoir et à se déplacer dans des conditions difficiles. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie, entorse, fracture

Douleur lombaire

Trop grande sollicitation des articulations

Les Bonnes Pratiques

- J'aménage un espace suffisant autour de la personne pour qu'elle puisse s'asseoir et se relever en toute sécurité
- L'éclairage doit être suffisant dans toutes les pièces où il y a des transferts : pour bénéficier de davantage de lumière je ne ferme pas la porte et j'allume la pièce contiguë (par exemple le couloir)
- Si la personne ne dispose pas d'appui stable ou de barres d'appui : je l'accompagne et je reste avec elle pour la sécuriser
- Je porte des chaussures qui me maintiennent les pieds et dont les semelles sont en bon état et j'encourage la personne à faire de même
- Pour lever une personne d'une chaise, d'un fauteuil ou des toilettes, je bloque mes genoux contre les siens, face à elle. Je lui demande de mettre ses bras autour de mon cou, je la saisis autour des épaules et la tire vers moi
- Je roule les tapis qui me gênent sur les lieux des transferts : WC, salles de bains, chambre
- Je limite mes déplacements avec la personne ; si les conditions de circulation dans le logement ne sont pas satisfaisantes : j'informe mon employeur
- Des aides techniques existent pour apporter un meilleur confort et une sécurité accrue au cours des transferts (réhausseur et barre d'appui pour les toilettes, guidon de transfert pour pivoter et passer du lit au fauteuil, déambulateur pour se déplacer) : j'en parle à la personne aidée et son entourage
- Si je ressens des douleurs en travaillant, j'en parle à mon médecin

Vérifiez vos connaissances → page 32

AIDE À LA MOBILITÉ



J'utilise des aides techniques lors des transferts et déplacements. Cette situation de travail peut présenter des risques pour ma santé :

Chute avec plaie, entorse, fracture
Douleur lombaire
Trop grande sollicitation des articulations
Fatigue physique et mentale
Stress

Les Bonnes Pratiques

- Je demande des consignes de travail précises à mon employeur
- Je demande à mon employeur de suivre une formation à la manutention des personnes et à l'utilisation des aides techniques
- Je stimule la personne pour qu'elle participe au transfert selon ses capacités
- L'aide technique utilisée doit correspondre à un besoin, à un moment donné. Elle doit être adaptée aux capacités de la personne et à l'environnement :
  - Pour se positionner dans le lit : drap de glissement, barre de redressement, sangle poulie de rehaussement, échelle de lit
  - Pour se lever : ceinture de préhension, barre de redressement, barre d'appui, guidon de transfert, lève-personne sur rail mobile ou sur plafonnier
  - Pour se laver : barres d'appui, planche de bain, siège pivotant, fauteuil douche, siège élévateurs
  - Pour se déplacer, cannes, déambulateur, ceinture de marche, fauteuil
- Je me rapproche des soignants pour un travail en équipe
- Je renseigne le cahier de liaison
- Je ne reste pas seul et je parle de mes problèmes à mon employeur, mes collègues, au CHSCT*, au médecin du travail ou à mon médecin traitant et à l'entourage de mon employeur si je suis en emploi direct

*Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Vérifiez vos connaissances → page 33

Bibliographie

- **Pour prévenir les problèmes de santé liés à l'activité physique au travail** ED4191
- **Soyons vigilants ensemble** ED4192
- **Pour prévenir les chutes au travail** ED4193
- **Pour prévenir les risques d'infection** ED4194
- **Pour prévenir les accidents liés aux déplacements professionnels** ED4195
- **Apprivoiser le temps pour mieux vivre ensemble au travail** ED4196
- **Grille de repérage des risques à domicile :**
  Grille de repérage ED4298, **Livret d'accompagnement** ED4299
- **Aide, accompagnement, soin et service à domicile**
  Obligations des employeurs prestataires ED6066

Elaboré dans le cadre de la Mission nationale de prévention des risques professionnels dans les métiers de l'aide et du soin à domicile, ce guide de bonnes pratiques résulte d'une réflexion menée entre :

→ les partenaires sociaux de la branche Accidents du Travail et Maladies Professionnelles : les organisations syndicales de salariés CGT, FO, CFDT, CFTC, CFE-CGC et les organisations représentatives d'employeurs MEDEF, CGPME,

→ les représentants des fédérations et unions d'employeurs suivantes : ADESSADOMICILE, ADMR, FEPEM, FESP, UNA, FEDESAP

→ le groupe IRCEM.

Ce document est téléchargeable sur les sites internet suivants :

www.risquesprofessionnels.ameli.fr - www.inrs.fr
www.servicesalapersonne.gouv.fr - www.ircem.com

Le document original édité dans sa version « papier » est disponible gratuitement auprès des Caisses de Retraite et de Santé au Travail de votre région (CARSAT) et des Caisses Générales de Sécurité Sociale (CGSS)

Édition INRS ED 4198 - ISBN 978-2-7389-1980-9

conception graphique bdd communication / Frank Vriens - 04 66 64 48 80 - Janvier 2012





